

給食だより



令和7年度5月号
さいたま市立鈴谷小学校

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新年度が始まり、一か月が過ぎました。新しい環境に慣れと同時に体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活や、栄養のバランスがとれた食事、十分な休養を心がけ、5月も毎日元気に過ごしましょう。



～給食の持ち物について～

給食小袋の中には必ずコップ、歯ブラシ、ナプキン、マスクを入れていただきますようお願いいたします。折り畳み式のコップだと、給食中に倒れてお水が机の上にごぼれてしまうことがあります。安定性のよいものをお持ちください。また、衛生面の配慮から、給食時には全員がマスクを着用します。給食小袋の中には必ずマスクを入れておいていただきますよう、お願いいたします。はしやスプーンは、その日の献立に合わせて学校から提供いたします。

～1年生の給食が始まりました～

4月17日から1年生の給食が始まりました。給食の前には栄養教諭からオリエンテーションを行いました。準備や配膳、後片付けも落ち着いて、上手にできています。給食の感想を聞くと、「おいしかった!」「全部食べた!」

【給食初日のメニュー】



など、嬉しそうに話してくれます。

給食で初めて食べる物や苦手な食べ物もあるかと思いますが、ご家庭と連携をして、少しずつ色々な物が食べられるようになっていけたらと思います。2学期には給食試食会を実施する予定ですので、是非ご参加ください。【給食初日の様子】



～作ってみませんか～ ソイ丼レシピ



分量 (4人分)

※ご家庭で量を加減してお作りください。

大豆 (乾燥)	60g (戻す)
豚ひき肉	120g
ベーコン	15g (短冊切り)
ピーマン	10g (5mm角切り)
植物油	小さじ1/2
水	70cc
三温糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3
カレーフレーク	大さじ1
ごはん	適宜

(作り方)

- ① だいたいは水につけて戻し、茹でてやわらかくする。
- ② 油を熱し、ベーコンを炒め、ひき肉を入れてよくほぐしながら炒める。
- ③ ピーマンを入れて炒め、水、①のだいたい、調味料を入れて煮る。
- ④ カレールーを入れて煮る。
- ⑤ ごはんにかけて食べる。



ピーマンは季節によって春菊に変えてもおいしく作ることができます。

※2階中央廊下の給食コーナーにも給食レシピを掲示していますので、ぜひ御覧ください。